

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

**Pirmdiena**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Brokastis 31%</b>							
	*Miežu putrainu biezputra ar sviestu <i>(Miežu putraini, Piens, Sviests)</i>	1	150/3	7,06	5,88	28,56	195,73
	*Cepumi <i>(Cepumi)</i>	1	20	1,40	2,80	14,00	54,08
	*Bērnu kafija ar pienu <i>(Kafijas dzeriens, Piens)</i>	1	150	4,14	2,64	7,39	70,20
				<b>12,60</b>	<b>11,32</b>	<b>49,95</b>	<b>320,01</b>
<b>Pusdienas 49%</b>							
	*Vistas zupa ar sk.krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	150/5	2,96	2,53	9,03	72,63
	*Boloņas mērce ar gaļu <i>(Milti a/l)</i>	1	80	7,69	18,50	3,21	211,96
	*Vārīti makaroni <i>(Makaroni)</i>	1	100	3,43	0,36	23,00	109,00
	*Balto redīsu-burkānu salāti	1	70	0,77	3,75	2,41	47,64
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	1	20	1,08	0,22	9,56	46,60
	*Ogu dzēriens	1	150	0,26	0,08	3,98	17,64
				<b>16,19</b>	<b>25,44</b>	<b>51,19</b>	<b>505,47</b>
<b>Launags 20%</b>							
	*Plānas pankūkas <i>(Milti kviešu, Olas, Piens)</i>	1	80	6,00	3,38	31,70	181,29
	*Biezpiena masa <i>(Biezpiens vājpiena, Piens, Iebiezināts piens ar cukuru)</i>	1	15	2,40	0,28	1,49	18,11
	*Zāļu tēja	1	150	0,00	0,00	1,96	7,80
				<b>8,40</b>	<b>3,66</b>	<b>35,15</b>	<b>207,20</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>37,19</b>	<b>40,42</b>	<b>136,29</b>	<b>1032,68</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,95 grami		LIESA GAĻA 58 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,1 grami		ZIVIS 0 grami		DĀRZEŅI 113 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 12 grami	
AUGĻI un OGAS 40 grami		KARTUPEĻI 40 grami		PIENA PRODUKTI 283 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

**Ēdienkarte**

Reg.Nr. LV 40003585207

**3.nedēļa 3-6g.v. Dp**

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

**Otrdiena**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Brokastis 31%</b>							
	*Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas, Piens, Sviests)</i>	1	150/3	7,71	7,63	23,06	192,10
	*Maize ar siera masu <i>(Baltmaize, Siers, Olas, Krējums skābs)</i>	1	15/20	7,20	4,28	8,18	101,65
	*Tēja	1	150	0,00	0,00	1,96	7,80
	*Sezonas dārzeņi	1	100	1,30	0,10	7,20	39,70
				<b>16,21</b>	<b>12,01</b>	<b>40,40</b>	<b>341,25</b>
<b>Pusdienas 48%</b>							
	*Veģetārā pākšaugu zupa ar sk.krējumu <i>(Krējums skābs, Selerijas sakne)</i>	1	150/5	4,63	4,25	19,03	137,08
	*Strogonovs krējuma mērcē <i>(Milti a/l, Krējums skābs, Piens, Sviests)</i>	1	80	7,16	18,58	5,27	218,59
	*Vārīti griķi	1	100	2,70	0,80	13,60	72,40
	*Zaļie lapu salāti ar tomātiem <i>(Krējums skābs, Kefīrs.)</i>	1	70	1,13	1,71	2,18	26,04
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	1	20	1,08	0,22	9,56	46,60
	*Augļu dzēriens.	1	150	0,28	0,04	7,24	29,33
				<b>16,98</b>	<b>25,60</b>	<b>56,88</b>	<b>530,04</b>
<b>Launags 21%</b>							
	*Vinigrets	1	120	1,88	4,73	11,49	98,71
	*Vārīta ola <i>(Olas)</i>	1	50	6,35	5,75	0,35	78,55
	*Baltmaize <i>(Baltmaize)</i>	1	15	1,26	0,43	7,67	40,35
	*Zāļu tēja	1	150	0,00	0,00	1,96	7,80
				<b>9,49</b>	<b>10,91</b>	<b>21,47</b>	<b>225,41</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>42,68</b>	<b>48,52</b>	<b>118,75</b>	<b>1096,70</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,1 grami		LIESA GAĻA 40 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,4 grami		ZIVIS 0 grami		DĀRZEŅI 333,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami	
AUGĻI un OGAS 50 grami		KARTUPEĻI 77 grami		PIENA PRODUKTI 167,5 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

**Trešdiena**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Brokastis 33%</b>							
	*Prosas biezputra <i>(Piens, Sviests)</i>	1	150/3	7,89	6,62	28,70	206,03
	*Ogu mērce	1	15	0,09	0,05	2,60	11,56
	*Maize ar kausēto sieru <i>(Baltmaize, Siers kaus.)</i>	1	20/15	3,44	4,03	10,69	93,70
	*Piparmētru tēja	1	150	0,00	0,00	2,94	11,70
	*Auglis	1	100	1,00	0,00	13,00	57,00
				<b>12,42</b>	<b>10,70</b>	<b>57,93</b>	<b>379,99</b>
<b>Pusdienas 46%</b>							
	*Frikadeļu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs, Olas)</i>	1	150/5	5,10	4,40	11,68	109,30
	*Cīsiņi vārīti	1	60	6,60	14,34	0,96	159,30
	*Tomātu mērce <i>(Milti a/l)</i>	1	50	0,35	1,87	2,16	26,85
	*Grūbas vārītas <i>(Grūbas)</i>	1	100	3,44	0,41	24,60	115,85
	*Burkānu salāti ar eļļu	1	50	0,62	0,97	4,44	31,24
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	1	20	1,08	0,22	9,56	46,60
	*Bumbieru dzēriens	1	150	0,45	0,00	7,81	33,45
				<b>17,64</b>	<b>22,21</b>	<b>61,21</b>	<b>522,59</b>
<b>Launags 21%</b>							
	*Kartupeļu pankūkas ar sk.krējumu <i>(Milti a/l, Krējums skābs, Olas)</i>	1	100/20	4,87	7,67	25,01	190,24
	*Kefīra smūtijs ar upenēm un banānu <i>(Kefīrs.)</i>	1	100	2,22	1,23	8,32	53,27
				<b>7,09</b>	<b>8,90</b>	<b>33,33</b>	<b>243,51</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>37,15</b>	<b>41,81</b>	<b>152,47</b>	<b>1146,09</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		LIESA GAĻA 76 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami		ZIVIS 0 grami		DĀRZEŅI 79,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami	
AUGĻI un OGAS 185 grami		KARTUPEĻI 125 grami		PIENA PRODUKTI 208 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

**Ceturtdiena**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Brokastis 31%</b>							
	*Kukurūzas biezputra ar sviestu <i>(Piens, Sviests)</i>	1	150/3	6,52	5,84	28,43	192,76
	*Ievārījums	1	10	0,03	0,00	6,60	26,60
	*Maize ar sviestu <i>(Baltmaize, Sviests)</i>	1	15/2	1,27	2,07	7,69	55,31
	*Zāļu tēja	1	150	0,00	0,00	2,94	11,70
	*Auglis	1	100	0,80	0,30	8,10	38,30
				<b>8,62</b>	<b>8,21</b>	<b>53,76</b>	<b>324,67</b>
<b>Pusdienas 45%</b>							
	*Veģet. borščs zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	1	150/5	1,92	3,87	11,13	88,09
	*Zivju kotlete <i>(Baltmaize, Zivis hekss, Rīvmaize, Olas)</i>	1	60	10,21	8,12	11,88	162,45
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, Sviests)</i>	1	130	2,66	2,96	15,72	102,44
	*Ķīnas kāpostu-purāvu salāti	1	50	1,40	2,95	1,19	36,80
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	1	20	1,08	0,22	9,56	46,60
	*Apelsīnu dzēriens	1	150	0,52	0,12	8,16	33,00
				<b>17,79</b>	<b>18,24</b>	<b>57,64</b>	<b>469,38</b>
<b>Launags 23%</b>							
	*Biezpiena sacepums <i>(Biezpiens vājpiena, Olas, Milti a/l)</i>	1	120	15,23	5,67	16,77	179,18
	*Blenderētas zemenes	1	20	0,11	0,06	2,84	12,28
	*Kefīrs <i>(Kefīrs.)</i>	1	100	3,00	2,00	4,50	48,00
				<b>18,34</b>	<b>7,73</b>	<b>24,11</b>	<b>239,46</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>44,75</b>	<b>34,18</b>	<b>135,51</b>	<b>1033,51</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami		LIESA GAĻA 0 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,1 grami		ZIVIS 48 grami		DĀRZENI 159 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 70 grami	
AUGĻI un OGAS 154 grami		KARTUPEĻI 115 grami		PIENA PRODUKTI 253 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"